

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਮੇਡੀਕਲ ਏਰਿਆ ਕਮਾਂਡ

Public Health
Seattle & King County

KING COUNTY
Healthcare
Coalition
Prepare. Respond. Recover.



ਘਰੇਲੂ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਰੱਖਿਆ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਨਿਜੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਟਿਪਸ

ਇੰਜੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀਯੂਐਸ ਆਰਮੀ ਕੱਰਪਸ ਨੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਵਰਡ ਹੈਸਨ ਡੈਮ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਅਖੰਡਤਾ ਮਾਮਲੇ, ਜੋ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾੜਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ, ਜੋ ਇਸ ਵਰ੍ਹੇ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਈ ਵਰਿਆਂ ਤੱਕ।

ਔਬਰਨ, ਕੈਂਟ, ਰੈਟੋਨ ਅਤੇ ਤੁਕਵਿਲਾ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਭਾਗ ਇਸ ਪੱਤੜੜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੜਾਂ ਤੋਂ ਤਬਾਹੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸਥਾਪਿਤ ਕਿੰਗ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ (ਲਗਭਗ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਮਾਰਚ) ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਖਾ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਗ੍ਰੀਨ ਰਿਵਰ ਵੈਲੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘਰ ਅਤੇ ਢਾਂਚੇ ਜ਼ਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਵਿੱਚ 10 ਫੁੱਟ ਉੱਚੇ ਤੱਕ ਹੜ੍ਹ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖ, ਪਾਣੀ ਵੈਲੇ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਪੰਪ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਆ, ਜਿਸਨੂੰ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗ੍ਰੀਨ ਰਿਵਰ ਵੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਔਬਰਨ, ਕੈਂਟ, ਰੈਟੋਨ ਜਾਂ ਤੁਕਵਿਲਾ ਅਤੇ ਅਸਥਾਪਿਤ ਕਿੰਗ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੜ੍ਹ ਲਈ
- ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਕਟੋਤੀ
- ਸੀਵਰ ਸੇਵਾ ਦੀ ਕਟੋਤੀ
- ਸੜਕ ਦਾ ਖਾਤਮਾ

ਗ੍ਰੀਨ ਰਿਵਰ ਵੈਲੀ ਦੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ:

ਹੁਣ ਇਸ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੋ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰੀਨ ਰਿਵਰ ਵੈਲੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੜ੍ਹ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾਓ।

ਪੱਲਿਸੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਿੱਚ 30 ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਆਪਣੇ ਬੀਮਾ ਅਜੈਂਟ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੜ੍ਹ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

www.floodsmart.gov, 1-888-379-9531.

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਪੱਲਿਸੀ ਸੀਵਰੇਜ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਹੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗੀ।

ਇੱਕ ਸਥਾਨਾਂਤਰਣ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹੁਣੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਵਰ ਪਾਲੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਸੰਚਾਰ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਚਿਕਾਤਸਕੀ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਭਰ ਹੋ, ਨੂੰ ਸੁਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵੋਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਹੈਲਥ ਅੰਡ ਮੇਡੀਕਲ ਏਰਿਆ ਕਮਾਂਡ

ਸਫੇ 1 ਤੋਂ ਜਾਰੀ

ਇੱਕ ਪਰਿਤਿਆਗ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਛੀਆਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਲਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ

- **ਇੱਕ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ “ਗੋਨਕਿਟ”** (ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ **ਗੋਨਕਿਟ →**)
- **ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ** ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਲਦੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਣ। ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ
 - ਸੈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਚਾਰਜਰ
 - ਨਕਲੀ ਦੰਦ
 - ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ
 - ਪਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਭੁਰਸੀ, ਛੜੀ, ਵੱਕਰ, ਬੈਸਾਖੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ
 - ਸਵਾਸ-ਯੰਤਰ
ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੱਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਸ
 - ਇੱਕ ਬੈਟਰੀ ਜਾਂ ਘੁਮਾਣ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਏਅਮ ਜਾਂ ਮੈਸਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲਈ ਐਨਓਲਾਈਨ ਮੈਸਮ ਰੋਡੀਓਂ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਤਿਆਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦ੍ਰਾਸਫੇਰੇਸ਼ਨ** - ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਤਿਆਗ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀਚਿੱਕਤਸਕੀ ਆਵਾਜਾਹੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ, ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਸੇਹਤ ਅਜੈਸੀ ਨੇ ਪਬਲਿਕ ਹੋਲਥ - ਸੀਟਲ ਅੰਡ ਕਿੰਗ ਕਾਊਂਟੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
- **ਇੱਕ ਪਰਿਤਿਆਗ ਰੂਟ** - ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਤਿਆਗ ਆਵਾਜਾਹੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਵਾਲੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਸਟੇਟ ਰੂਟ 167 ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਗ੍ਰੀਨ ਰਿਵਰ ਵੈਲੇ ਦੇ ਭੂਤਲ ਨਾਲ ਸਥਿੱਤ ਹੋਰ ਸੜਕਾਂ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਸੜਕਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਲਈ, ਉਦੋਂ ਜਾਵੇ, ਜਦੋਂ ਫਸਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿੱਤੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ **ਗੋਨਕਿਟ** ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ

- ਦਵਾਈਆਂ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਬਰਾਂ, ਚਿਕਾਤਸਕੀ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ/ਕਿਗਾਏ ਦਾ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ।
- ਸੇਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਕਾਤਸਕ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪਰਚੇ, ਚਿਕਾਤਸਕੀ ਸਥਿੱਤੀ ਦੀ ਸੂਚੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਕਾਤਸਕਾਂ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ।
- 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਭੇਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਅੱਕਸੀਜਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀ, ਸਵਾਸ ਯੰਤਰ, ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਕੋਚਲਿਅਰ ਇੰਪਲਾਂਟਸ, ਸੈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਾਜ਼ੂਕ ਯੰਤਰ।
- ਨੋਟ - ਬਿਜਲੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਚਿਕਾਤਸਕੀ ਯੰਤਰਾਂ ਦੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮੈਗੀਨ ਬੈਟਰੀ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਔਬਰਨ ਸ਼ਹਿਰ	253-876-1925
ਕੈਟ ਸ਼ਹਿਰ	253-856-4440
ਰੈਟੋਨ ਸ਼ਹਿਰ	425-430-6400
ਤੁਕਵਿਲਾ ਸ਼ਹਿਰ	206-433-1800
ਅਸਥਾਪਿਤ ਕਿੰਗ ਕਾਊਂਟੀ	206-296-3830